

(#364) . LA NECESIDAD DE REDUCIR EL ARSÉNICO EN LA ALIMENTACIÓN

[REVISIÓN DE ARTÍCULO] En esta investigación publicada en **Environmental Health Perspectives**, los autores proponen realizar más intervenciones para **minimizar el impacto del arsénico en la salud**. Este tóxico, tiene su principal vía de entrada a través de la alimentación.

La relevancia de este tema ha hecho que en Estados Unidos se forme el “The Collaborative on Food with Arsenic and associated Risk and Regulation” (C-FARR), que ha resultado en la [publicación de varios estudios sobre este asunto](#).

Los autores indican que, pese a que el **arsénico inorgánico** es un evidente cancerígeno y ocasiona diversas enfermedades, también se debe prestar atención a la toxicidad crónica de especies orgánicas. En el agua potable, el arsénico aparece en su forma inorgánica (la más tóxica), pero en la comida existe una combinación de ambas.

Sin embargo, **la exposición debida al agua de bebida es menor que en la comida**. Según datos que muestran los autores, menos de un 4% de estadounidenses estaban expuestos a agua potable con concentraciones de arsénico $>1\mu\text{g/L}$, y sólo un 1% estaba por encima del límite de $10\mu\text{g/L}$ que marca la EPA.

Es interesante repasar los estudios epidemiológicos que citan los autores sobre la relación entre el **consumo de arroz** y enfermedades cardiovasculares y cáncer. **La evidencia es limitada**, pero sugiere que el consumo de arroz puede incrementar el riesgo de enfermedad, aunque es difícil separar si esa exposición viene fundamentalmente por el agua de bebida o por el propio arroz.

No obstante, en Estados Unidos, no hay regulación con respecto a los niveles de arsénico en los alimentos. Ante esta lentitud en realizar esa regulación, los autores proponen varias formas de intervención en todos los niveles de la cadena de valor, involucrando a diversos grupos de interés.

Así, y con **el ejemplo del arroz**, los autores proponen realizar práctica de agricultura sostenible, rebajando el uso del agua en los cultivos. Además, aconsejan emplear fertilizantes de silicio (haciéndolos accesibles a los pequeños agricultores, ya que son más caros). Por supuesto, hay que evitar el uso de pesticidas que contengan arsénico y no cultivar en zonas próximas a fuentes de contaminación.

Los ingredientes de ciertos alimentos también podrían cambiarse por alternativas con menos riesgo. Por ejemplo, usar el jarabe de maíz alto en fructosa en lugar de jarabe de arroz orgánico en productos dirigidos a niños, y el empleo de carragenina como sustituto a la gelatina. No obstante, y como bien indican los autores, el arsénico se reduciría pero aún estaría presente el debate sobre si pueden existir otros efectos adversos producidos por ese cambio.

Los autores también **recomiendan modificar los hábitos de cocción del arroz**, tanto a nivel industrial como en casa, por ejemplo, cambiando el agua de cocción varias veces durante el cocinado. Las reducciones conseguidas son altamente relevantes.

Los celíacos, que en ocasiones pueden abusar del arroz para llevar una dieta libre de gluten, son un segmento de población especialmente sensible a esta cuestión, al igual que los niños y las mujeres embarazadas.

LEE EL ARTÍCULO ORIGINAL [AQUÍ](#):

Nachman, K. E. et al. (2018). Opportunities and Challenges for Dietary Arsenic Intervention . Environmental Health Perspectives, doi: 10.1289/EHP3997.

Indicadores de calidad de la revista*

	Impact Factor (2017)	Cuartil	Categoría
Thomson-Reuters (JCR)	8.309	Q1	ENVIRONMENTAL SCIENCES
Scimago (SJR)	3.41	Q1	HEALTH, TOXICOLOGY AND MUTAGENESIS

* *Es simplemente un indicador aproximado para valorar la calidad de la publicación*

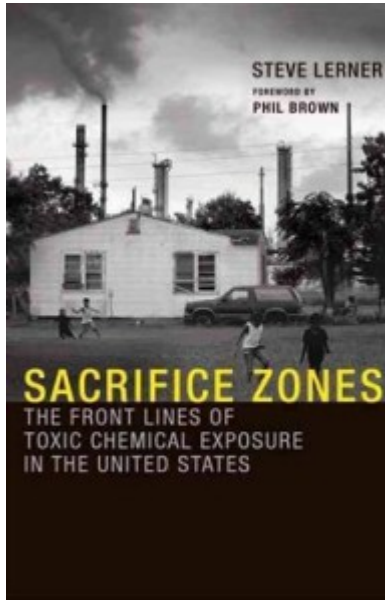
- 18191... LA REGULACIÓN SOBRE FITOPLASTOS Y PRODUCTOS AZÚCARADOS FABRICADA EN CHILE
- 18192... SUS EFECTOS EN EL MANEJO DE LOS ANTIBIÓTICOS
- 18193... COMO PUEDE LA NUTRICIÓN INTERVENIR EN CHINA
- 18194... PORQUE DEBEMOS DE CUIDAR LOS PRODUCTOS ECOLÓGICOS
- 18195... MUESTRA CON VOLUNTAD PARA PROMOVER EL CONSUMO DE PRODUCTOS SALUDABLES
- 18196... REVISIÓN SOBRE LA EFECTIVIDAD DE LOS PRODUCTOS AZÚCARADOS
- 18197... LA ALIMENTACIÓN MODERNA Y EL RIESGO DE CÁNCER
- 18198... LA NECESIDAD DE EVITAR LA CONTAMINACIÓN DE LOS ALIMENTOS A TRAVÉS DE LA COCINA
- 18199... LA NECESIDAD DE EVITAR EL USO DE ANTIBIÓTICOS EN LA ALIMENTACIÓN
- 18200... NUESTRO INTERÉS EN LOS EFECTOS DEL SUCROSA A LARGO PLAZO
- 18201... SUPLEMENTACIÓN CON CÁFEO Y BENEFICIOS EN FUERZA Y POTENCIA
- 18202... ENFERMEDADES ASOCIADAS CON EL CONSUMO DE SUCROSA: EVIDENCIA LITÉRATA
- 18203... CONSUMO DE SUCROSA Y LA SALUD
- 18204... EVALUACIÓN DE LA EXPOSICIÓN A LA CONTAMINACIÓN SELECTIVA DE ALIMENTOS POCO SALUDABLES
- 18205... EL MINISTERIO DE SALUD DE NUEVA ZELANDA: LA MANO A LA OBRERA PARA UNA ALIMENTACIÓN MÁS SALUDABLE
- 18206... PORQUE DEBEMOS CUIDAR NUESTRA ALIMENTACIÓN SOBRE LA SAL Y LOS PESTICIDAS
- 18207... LA ÚLTIMA GUERRA ENTRE ALIMENTOS CON PESTICIDAS PROHIBIDOS
- 18208... PESTICIDAS EN LOS PRODUCTOS ALIMENTARIOS
- 18209... PROBLEMAS Y EFECTOS DE LA ENERGÍA Y MALA NUTRICIÓN
- 18210... LA IMPORTANCIA DE LA SEGURIDAD NUTRICIONAL
- 18211... CONSUMO DE SUCROSA EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA Y EL BALANCE DE ENERGÍA
- 18212... EL IMPACTO DE LAS RESERVAS DE GLUCÓGENO EN EL CASO DE HEMERETIA
- 18213... IMPACTO DE LAS RESERVAS DE GLUCÓGENO EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA
- 18214... EFECTOS DE LA NUTRICIÓN EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA
- 18215... EFECTOS DE LA NUTRICIÓN EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA
- 18216... EFECTOS DE LA NUTRICIÓN EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA
- 18217... EFECTOS DE LA NUTRICIÓN EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA
- 18218... EFECTOS DE LA NUTRICIÓN EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA
- 18219... EFECTOS DE LA NUTRICIÓN EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA
- 18220... EFECTOS DE LA NUTRICIÓN EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA
- 18221... EFECTOS DE LA NUTRICIÓN EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA
- 18222... EFECTOS DE LA NUTRICIÓN EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA
- 18223... EFECTOS DE LA NUTRICIÓN EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA
- 18224... EFECTOS DE LA NUTRICIÓN EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA
- 18225... EFECTOS DE LA NUTRICIÓN EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA
- 18226... EFECTOS DE LA NUTRICIÓN EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA
- 18227... EFECTOS DE LA NUTRICIÓN EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA
- 18228... EFECTOS DE LA NUTRICIÓN EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA
- 18229... EFECTOS DE LA NUTRICIÓN EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA
- 18230... EFECTOS DE LA NUTRICIÓN EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA
- 18231... EFECTOS DE LA NUTRICIÓN EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA
- 18232... EFECTOS DE LA NUTRICIÓN EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA
- 18233... EFECTOS DE LA NUTRICIÓN EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA
- 18234... EFECTOS DE LA NUTRICIÓN EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA
- 18235... EFECTOS DE LA NUTRICIÓN EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA
- 18236... EFECTOS DE LA NUTRICIÓN EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA
- 18237... EFECTOS DE LA NUTRICIÓN EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA
- 18238... EFECTOS DE LA NUTRICIÓN EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA
- 18239... EFECTOS DE LA NUTRICIÓN EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA
- 18240... EFECTOS DE LA NUTRICIÓN EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA
- 18241... EFECTOS DE LA NUTRICIÓN EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA
- 18242... EFECTOS DE LA NUTRICIÓN EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA
- 18243... EFECTOS DE LA NUTRICIÓN EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA
- 18244... EFECTOS DE LA NUTRICIÓN EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA
- 18245... EFECTOS DE LA NUTRICIÓN EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA
- 18246... EFECTOS DE LA NUTRICIÓN EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA
- 18247... EFECTOS DE LA NUTRICIÓN EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA
- 18248... EFECTOS DE LA NUTRICIÓN EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA
- 18249... EFECTOS DE LA NUTRICIÓN EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA
- 18250... EFECTOS DE LA NUTRICIÓN EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA
- 18251... EFECTOS DE LA NUTRICIÓN EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA
- 18252... EFECTOS DE LA NUTRICIÓN EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA
- 18253... EFECTOS DE LA NUTRICIÓN EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA
- 18254... EFECTOS DE LA NUTRICIÓN EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA
- 18255... EFECTOS DE LA NUTRICIÓN EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA
- 18256... EFECTOS DE LA NUTRICIÓN EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA
- 18257... EFECTOS DE LA NUTRICIÓN EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA
- 18258... EFECTOS DE LA NUTRICIÓN EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA
- 18259... EFECTOS DE LA NUTRICIÓN EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA
- 18260... EFECTOS DE LA NUTRICIÓN EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA
- 18261... EFECTOS DE LA NUTRICIÓN EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA
- 18262... EFECTOS DE LA NUTRICIÓN EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA
- 18263... EFECTOS DE LA NUTRICIÓN EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA
- 18264... EFECTOS DE LA NUTRICIÓN EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA
- 18265... EFECTOS DE LA NUTRICIÓN EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA
- 18266... EFECTOS DE LA NUTRICIÓN EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA
- 18267... EFECTOS DE LA NUTRICIÓN EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA
- 18268... EFECTOS DE LA NUTRICIÓN EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA
- 18269... EFECTOS DE LA NUTRICIÓN EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA
- 18270... EFECTOS DE LA NUTRICIÓN EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA
- 18271... EFECTOS DE LA NUTRICIÓN EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA
- 18272... EFECTOS DE LA NUTRICIÓN EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA
- 18273... EFECTOS DE LA NUTRICIÓN EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA
- 18274... EFECTOS DE LA NUTRICIÓN EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA
- 18275... EFECTOS DE LA NUTRICIÓN EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA
- 18276... EFECTOS DE LA NUTRICIÓN EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA
- 18277... EFECTOS DE LA NUTRICIÓN EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA
- 18278... EFECTOS DE LA NUTRICIÓN EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA
- 18279... EFECTOS DE LA NUTRICIÓN EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA
- 18280... EFECTOS DE LA NUTRICIÓN EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA
- 18281... EFECTOS DE LA NUTRICIÓN EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA
- 18282... EFECTOS DE LA NUTRICIÓN EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA
- 18283... EFECTOS DE LA NUTRICIÓN EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA
- 18284... EFECTOS DE LA NUTRICIÓN EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA
- 18285... EFECTOS DE LA NUTRICIÓN EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA
- 18286... EFECTOS DE LA NUTRICIÓN EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA
- 18287... EFECTOS DE LA NUTRICIÓN EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA
- 18288... EFECTOS DE LA NUTRICIÓN EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA
- 18289... EFECTOS DE LA NUTRICIÓN EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA
- 18290... EFECTOS DE LA NUTRICIÓN EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA
- 18291... EFECTOS DE LA NUTRICIÓN EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA
- 18292... EFECTOS DE LA NUTRICIÓN EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA
- 18293... EFECTOS DE LA NUTRICIÓN EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA
- 18294... EFECTOS DE LA NUTRICIÓN EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA
- 18295... EFECTOS DE LA NUTRICIÓN EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA
- 18296... EFECTOS DE LA NUTRICIÓN EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA
- 18297... EFECTOS DE LA NUTRICIÓN EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA
- 18298... EFECTOS DE LA NUTRICIÓN EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA
- 18299... EFECTOS DE LA NUTRICIÓN EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA
- 18300... EFECTOS DE LA NUTRICIÓN EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA

(#340). SACRIFICE ZONES: LA DESIGUALDAD SOCIAL Y LA EXPOSICIÓN A TÓXICOS EN ESTADOS UNIDOS

[MONOTEMA] Las zonas de sacrificio eran lugares que los gobiernos estadounidense y soviético empleaban para realizar todo tipo de actividades nucleares. Esos sitios quedaban para siempre inhabitables, aunque no todos ellos realmente se vaciaban de personas. Eran zonas (y personas) que se “sacrificaban” para un supuesto bien mayor. Pero ellos nunca pidieron ser sacrificados y, desde luego, es muy discutible que cualquier objetivo político-económico pueda prevalecer sobre la salud de una comunidad.

[Sacrifice zones](#) cuenta la terrible historia de diferentes comunidades norteamericanas que han sufrido de manera directa la contaminación de industrias situadas en sus alrededores. Son las nuevas zonas de sacrificio; esta vez no hay residuos nucleares, pero sí dioxinas, benceno, residuos de pesticidas, arsénico, tungsteno o manganeso.

En este post voy a comentar brevemente algunos de los puntos más relevantes de esta obra (publicada en 2012), que presenta además la constatación de que la desigualdad social también lleva aparejada una mayor desigualdad en la exposición a tóxicos industriales. A través de 12 casos en diferentes comunidades de Estados Unidos, el libro muestra una desesperante realidad de mentiras, inoperancia, dolor y muerte.



El autor

Steve Lerner (en la foto) es un premiado escritor que está ampliamente familiarizado con temas ambientales, y que para realizar este trabajo ha pasado 2 años de su vida recorriendo Estados Unidos para entrevistar a cientos de personas que forman parte de esas comunidades “sacrificadas”.

Lerner pone nombre y apellidos al dolor y a la lucha de individuos que se convirtieron en héroes incidentales. Y lo hace de manera honesta, mostrando la desesperanza de colectivos que sabían que estaban sufriendo las consecuencias de una contaminación, mientras las empresas y el Gobierno seguían imbuidos en falsedades e inoperancia.



Desigualdad en la ubicación de focos contaminantes

La segregación racial llevó a construir barrios para negros, a dividir las ciudades en zonas donde el color de la piel (y el del dinero) designaban quién debía habitarlas. Aunque esa época se fue diluyendo, muchos vecindarios segregados mantuvieron su estructura racial; los hijos y nietos de esos primeros habitantes siguieron viviendo allí.

A la discriminación histórica y la depresión económica, algunas de esas comunidades han añadido la presencia de industrias altamente contaminantes. Lerner muestra los datos de diferentes investigaciones que indican que la exposición a tóxicos ambientales es mayor para esas personas en relación a las que viven en zonas más ricas. Además, las empresas se aprovechan de esos vecindarios deprimidos; su menor nivel educativo y económico les confiere menos capacidad para organizarse y protestar contra los atropellos medioambientales que sufren.

El autor muestra que esas empresas mienten sistemáticamente, y que no controlan de manera adecuada sus contaminantes. Aunque existen abogados y asociaciones que asesoran y ayudan a este tipo de comunidades a organizarse, lo cierto es que se ven casi siempre impotentes ante las dificultades de probar que están siendo envenenados, y la burocracia de las instituciones gubernamentales que deberían haber realizado un mejor trabajo.

Casas con las ventanas permanentemente cerradas, con la gente odiando volver del trabajo para no encontrarse de nuevo con el insoportable olor, o beber y bañarse en agua contaminada. Vecindarios que quedan para siempre estigmatizados, porque aunque hay casos (pocos) en los que finalmente se ha conseguido que la industria se vaya, la contaminación persiste, los suelos siguen envenenados; la comunidad queda marcada para siempre.

Aunque el Gobierno multa a veces a esas empresas, lo hace en

menor medida que a las que están ubicadas en zonas más ricas. También hay desigualdad en eso. Además, Lerner, enfatiza la injusticia de la redistribución de esas multas, porque deberían ir directamente a compensar a la familias que viven al lado de esos focos contaminantes, y no perderse en la recaudación global.

Los vecinos se convierten en expertos ambientales sin quererlo, sin tener la formación necesaria, aprenden a hablar en partes por millón. Sin embargo, y pese a los esfuerzos en recopilar información sobre las enfermedades que sufren, no son capaces de convencer a la comunidad científica; claro, no es válido desde el punto de vista metodológico. Pero esos casos particulares constituyen en sí una evidencia también, aunque luego se disipe entre los que claman que para inferir una relación causal hace falta mucho más. Es siempre la misma historia; se pretende que se pruebe estadísticamente algo que es evidente, pero que luego se pierde entre los vericuetos de la jerga académica. Y entonces los que defienden a los envenenadores argumentan que aunque haya realmente más casos de enfermedades, ello es debido a que en esas comunidades se fuma más, se bebe más o se drogan más. Es cierto, eso ocurre, pero esa confusión en las variables no debería tapar una realidad terrible. Pero lo hace. No es de extrañar que el Centro de Control de Enfermedades haya sido incapaz de probar causalidad en decenas de clusters de enfermedades en esas zonas.

El Gobierno no puede atribuir causalidad, pero en Pensacola, en su tristemente famosa montaña de dioxinas, nunca se completaron las labores de limpiado. Los vecinos se bañaban y bebían agua contaminada. No, el Gobierno no podía atribuir causalidad, pero las muestras de suelo daban 950 ppt de dioxinas, cuando el límite residencial es de 7 ppt. De dieldrín 2000 ppb, cuando el límite es de 40 ppb. De arsénico 9400 ppb, cuando el límite es de 370 ppb. De benzopirenos 1133 ppb, cuando se considera seguro un máximo de 88 ppb. Pero el

Gobierno no puede atribuir causalidad.

Lerner cuenta diversos ejemplos de tremendas mentiras, de cómo la industria sin ningún pudor escribe un discurso falso, sin importar las consecuencias. Por ejemplo, en agosto de 2005, después de recibir muchas quejas sobre la planta de carbon de Royal Oak, en Florida, un representante de la misma enfatizaba que los test de emisiones hechos en la fábrica habían demostrado estar en relga; no sólo cumplían con la ley de Florida, sino que lo hacían de manera holgada. Un mes después, sin embargo, los inspectores encontraron que la planta emitía 9 veces más metanol que lo permitido. Tres meses después de las declaraciones de ese individuo, los inspectores habían hallado 9 violaciones de la ley. Al día siguiente, la fábrica cerró.

Contaminación del aire, del agua, del suelo. Lerner muestra industrias del carbón, plásticos, armas, refinerías...todas ellas colocadas prácticamente en el patio de atrás de esos vecindarios "sacrificados". No importa, al fin y al cabo son negros, indios, hispanos o blancos que se merecen lo que tienen. Por cierto, los omnipresentes hermanos Koch también son protagonistas. Pese a que han recibido millonarias multas, ellos siguen escribiendo su relato, como el que muestra este vídeo.

El autor concluye el libro abogando por reducir los impuestos a los ciudadanos e incrementarlos a los fabricantes de este tipo de productos hechos con sustancias tan tóxicas. También sugiere una monitorización independiente, y destinar más recursos a ello. Hay que ser prudentes, bajar los límites máximos permitidos, proteger a la población más vulnerable y ser mucho más conservadores debido a que desconocemos el efecto sinérgico de la combinación de diferentes tóxicos.

Todos aquellos que defienden el neoliberalismo, la auto regulación, y les abren las puertas a este tipo de empresas

sin exigir el control adecuado, deberían irse a vivir con sus familias a uno de estos vecindarios. Tal vez así, verían las cosas de otra manera.

Cómo citar este artículo: **Martínez, J. A. (2018, junio 12). Sacrifice zones; La desigualdad social y la exposición a tóxicos en Estados Unidos. Descargado desde www.cienciasinmiedo.es/b340**

Todos los posts relacionados



[\(#442\). LAS RAZONES POR LAS QUE LA EPA Y LA IARC DIFIEREN SOBRE EL GLIFOSATO](#)



[\(#419\). MUERE ANA ZABALOY, DOCENTE Y SÍMBOLO DE LA LUCHA CONTRA LAS FUMIGACIONES](#)



[\(#403\). LA CONTAMINACIÓN EN LAS ZONAS DE MINERÍA DEL CARBÓN EN EEUU](#)



[\(#333\). RESULTADOS PRELIMINARES SOBRE LA TOXICIDAD DEL GLIFOSATO PRESENTADOS EN EL PARLAMENTO EUROPEO](#)



[\(#329\). EL GLIFOSATO ALTERA LA MICROBIOTA INTESTINAL Y EL COMPORTAMIENTO DE RATONES](#)



[\(#316\). IGNORAR LA TOXICIDAD DE LOS ADYUVANTES FALSEA LOS PERFILES DE SEGURIDAD DE LOS PESTICIDAS](#)



[\(#308\). LOS REPUBLICANOS ADVIERTEN A LA OMS QUE LE QUITARÁN FONDOS SI NO RECTIFICAN SOBRE EL GLIFOSATO](#)



[\(#290\). LA UNIÓN EUROPEA IMPORTA ALIMENTOS CON PESTICIDAS PROHIBIDOS](#)



[\(#272\). CONTAMINACIÓN AMBIENTAL: LA EPA CONTRA SU PROPIA MISIÓN](#)



[\(#271\). UNA AMARGA NIEBLA Y LOS POISON PAPERS](#)



[\(#269\). PESTICIDAS, SALUD Y SEGURIDAD ALIMENTARIA](#)



[\(#267\). NUEVAS AMENAZAS AL DESARROLLO NEUROCONDUCTUAL](#)



[\(#239\). CIUDADES Y VECINDARIOS LIBRES DE GLIFOSATO: APLICACIÓN A SANTA ANA](#)



[\(#237\). LOS COADYUVANTES INCREMENTAN LA TOXICIDAD DE LOS HERBICIDAS BASADOS EN GLIFOSATO](#)



[\(#236\). EL VIENTO DISPERSA EL GLIFOSATO A TRAVÉS DE SU ADHESIÓN A MATERIAL PARTICULADO](#)



[\(#234\). SE DEBEN REVISAR LOS ESTÁNDARES DE SEGURIDAD DE LOS HERBICIDAS BASADOS EN GLIFOSATO](#)



[\(#233\). PERSISTENCIA DEL GLIFOSATO Y SU METABOLITO AMPA EN FUNCIÓN DE DIVERSAS CONDICIONES](#)



[\(#231\). GLIFOSATO, ATRAZINA Y METALES AFECTAN AL EQUILIBRIO REDOX DE LAS ABEJAS](#)



[\(#228\). MONSANTO CORROMPE A LA EPA PARA DEFENDER EL GLIFOSATO, SEGÚN EMAILS DESCUBIERTOS](#)



[\(#226\). EXPOSICIÓN A LARGO PLAZO A GLIFOSATO EN DOSIS PERMITIDAS Y EXTREMADAMENTE BAJAS PRODUCE DAÑO HEPÁTICO](#)



[\(#210\). RIESGOS DEL USO DEL GLIFOSATO: DOCUMENTO DE CONSENSO](#)



[\(#108\). EL GLIFOSATO ES UN PESTICIDA CANCERÍGENO](#)

(#42) . CÓMO COCINAR EL ARROZ PARA ELIMINAR EL ARSÉNICO

El arsénico inorgánico está presente en el arroz que tomamos. Dado que es un elemento perjudicial para la salud, la OMS y otros estamentos internacionales están empezando a regular ciertos niveles de este compuesto en el arroz, por ejemplo 0.2 mg/kg.

Cocinar el arroz de la manera tradicional, en la que se le echa una cantidad de agua justa para que se evapore y absorba no reduce la cantidad de arsénico, incluso la puede incrementar si el agua es rica en este elemento, como ocurre por ejemplo en Bangladesh.

Los autores recomiendan cocinar con bastante agua el arroz e ir eliminando el agua sobrante en varias etapas durante el proceso de cocción. De este modo, se puede llegar a eliminar gran parte del arsénico, lo que resulta de gran interés para reducir los niveles de este elemento en nuestro cuerpo, ya que es un reconocido cancerígeno. De especial relevancia sería reducir la ingesta de arsénico en los bebés, que también están expuestos a este cancerígeno a través de los alimentos que llevan arroz (potitos, etc.). No obstante, se necesita investigar más acerca de la posible pérdida de nutrientes en la medida en que se incrementa este continuo proceso de cocción.

Creo que este punto es, precisamente, clave para evaluar en qué medida debemos preocuparnos por “sobrecocer” tanto el arroz. Probablemente para dietas que se basan fundamentalmente en el arroz (como en algunos países asiáticos), sería preferible eliminar el arsénico aunque también se eliminen vitaminas, como la vitamina B, (que podrían obtenerse a partir de otros alimentos o con suplementación). En cualquier caso esto es una afirmación exclusivamente mía, y los autores sólo se limitan a pedir más estudios al respecto.

[Carey, M., Jiujin, X., Gomes Farias, J. & Meharg, A. A. \(2015\).](#)

[Rethinking Rice Preparation for Highly Efficient Removal of Inorganic Arsenic Using Percolating Cooking Water. PLoS ONE, 10 \(7\): e0131608. doi:10.1371/journal.pone.0131608](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0131608)

Indicadores de calidad de la revista*

JCR Impact Factor (2014): 3.234

SJR Impact Factor (2014): 1.300

* Es simplemente un indicador aproximado para valorar la calidad de la publicación

[18501... LA REGULACIÓN SOBRE FITOPLAGAS Y PESTICIDAS DE PRODUCTOS AGRICOLAS PERUANA EN CHILE](#)



[18502... SUS EFECTOS EN EL BIENESTAR DE LOS ANTIPODESIOS](#)



[18503... COMO PUEDE LA INTELIGENCIA INTERVENIR EN CHINA](#)



[18504... PORQUE DEBEMOS DE CUIDAR LOS PRODUCTOS ECOLÓGICOS](#)



[18505... MUESTRA CON VOLUNTAD PARA PROMOVER EL CONSUMO DE PRODUCTOS SALUDABLES](#)



[18506... REVISIÓN SOBRE LA EFECTIVIDAD DE LOS PRODUCTOS AGRICOLAS](#)



[18507... LA ALIMENTACIÓN MODERNA SOBRE EL BIENESTAR DE CHILE](#)



[18508... LA NECESIDAD DE EVITAR LA CONTAMINACIÓN DE LOS PRODUCTOS AGRICOLAS](#)



[18509... LA NECESIDAD DE EVITAR LA CONTAMINACIÓN EN LA ALIMENTACIÓN](#)



[18510... NUEVAS ALTERNATIVAS PARA LOS BIENESTAR DEL BIENESTAR A LERNA](#)



[18511... SUPERALIMENTACIÓN CON CAFÉ Y BENEFICIOS EN FUERZA Y POTENCIA](#)



[18512... SUPERALIMENTACIÓN CON CAFÉ Y BENEFICIOS EN BIENESTAR Y LUTALINA](#)



[18513... COMERCIALIZACIÓN DE LA SALUD](#)



[18514... EVALUACIÓN DE LA EXPOSICIÓN A LA CONTAMINACIÓN DE ALIMENTOS POCO SALUDABLES](#)



[18515... EL MINISTERIO DE SALUD DE CHILE FORTALECE LA MANO A LA OBRERA PARA UNA ALIMENTACIÓN MAS SALUDABLE](#)



[18516... PORQUE DEBEMOS CUIDAR LA SALUD SOBRE LA SALUD Y LOS PESTICIDAS](#)



[18517... LA OBRERA DEBEMOS CUIDAR LOS PRODUCTOS PESTICIDAS](#)



[18518... PESTICIDAS EN LA ALIMENTACIÓN](#)



[18519... PROBLEMAS Y EFECTOS DE LA FUERZA Y MASA MUSCULAR](#)



[18520... LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN MODERNA](#)



[18521... COMERCIALIZACIÓN DE LOS PRODUCTOS PESTICIDAS, MEDIANTE EL BALANCE DE FUERZA](#)



[18522... EL IMPACTO DE LA CONTAMINACIÓN DE LOS PRODUCTOS AGRICOLAS EN EL CASO DE MEXICO](#)



[18523... IMPACTO DE LA CONTAMINACIÓN EN SU BIENESTAR: BIENESTAR PARA MAS PATENCIA](#)



[18524... EL BIENESTAR EN CHILE](#)



[18525... BIENESTAR, COMERCIALIZACIÓN Y EFECTOS DE LA SALUD](#)



[18526... LA OBRERA DEBEMOS CUIDAR LOS PRODUCTOS PESTICIDAS](#)



[18527... FORTALECIMIENTO DE LA INDUSTRIA DE LA MANO A LA OBRERA: BIENESTAR SOBRE SU EFECTOS](#)



[18528... PROBLEMAS Y EFECTOS DE LA FUERZA Y MASA MUSCULAR](#)



[18529... COMPLEJO DE BIENESTAR EN ALIMENTACIÓN: BIENESTAR SOBRE EL BIENESTAR EN EL BIENESTAR](#)



[18530... LA FUERZA DE LA INDUSTRIA MODERNA](#)



[18531... RECOMENDACIONES PARA LA INDUSTRIA DE BIENESTAR EN BIENESTAR](#)



[18532... TENDENCIAS EN EL BIENESTAR EN LOS ÚLTIMOS AÑOS](#)



[18533... BIENESTAR EN LA INDUSTRIA MODERNA: BIENESTAR EN EL BIENESTAR](#)



[18534... EL BIENESTAR EN LA INDUSTRIA MODERNA](#)



[18535... LOS BIENESTAR EN LA INDUSTRIA MODERNA](#)



[18536... PRODUCTOS PARA BIENESTAR Y BIENESTAR EN LA INDUSTRIA MODERNA](#)



[18537... BIENESTAR EN LA INDUSTRIA MODERNA](#)



[18538... EFECTOS DEL BIENESTAR MODERNO EN LA INDUSTRIA MODERNA: BIENESTAR EN EL BIENESTAR EN BIENESTAR](#)



[18539... BIENESTAR EN LA INDUSTRIA MODERNA](#)



[18540... BIENESTAR EN LA INDUSTRIA MODERNA](#)



[18541... BIENESTAR EN LA INDUSTRIA MODERNA](#)



[18542... BIENESTAR EN LA INDUSTRIA MODERNA](#)



[18543... BIENESTAR EN LA INDUSTRIA MODERNA](#)



[18544... BIENESTAR EN LA INDUSTRIA MODERNA](#)



[18545... BIENESTAR EN LA INDUSTRIA MODERNA](#)



[18546... BIENESTAR EN LA INDUSTRIA MODERNA](#)



[18547... BIENESTAR EN LA INDUSTRIA MODERNA](#)



[18548... BIENESTAR EN LA INDUSTRIA MODERNA](#)



[18549... BIENESTAR EN LA INDUSTRIA MODERNA](#)



[18550... BIENESTAR EN LA INDUSTRIA MODERNA](#)



[18551... BIENESTAR EN LA INDUSTRIA MODERNA](#)



[18552... BIENESTAR EN LA INDUSTRIA MODERNA](#)



[18553... BIENESTAR EN LA INDUSTRIA MODERNA](#)



[18554... BIENESTAR EN LA INDUSTRIA MODERNA](#)



[18555... BIENESTAR EN LA INDUSTRIA MODERNA](#)



[18556... BIENESTAR EN LA INDUSTRIA MODERNA](#)



[18557... BIENESTAR EN LA INDUSTRIA MODERNA](#)



[18558... BIENESTAR EN LA INDUSTRIA MODERNA](#)

